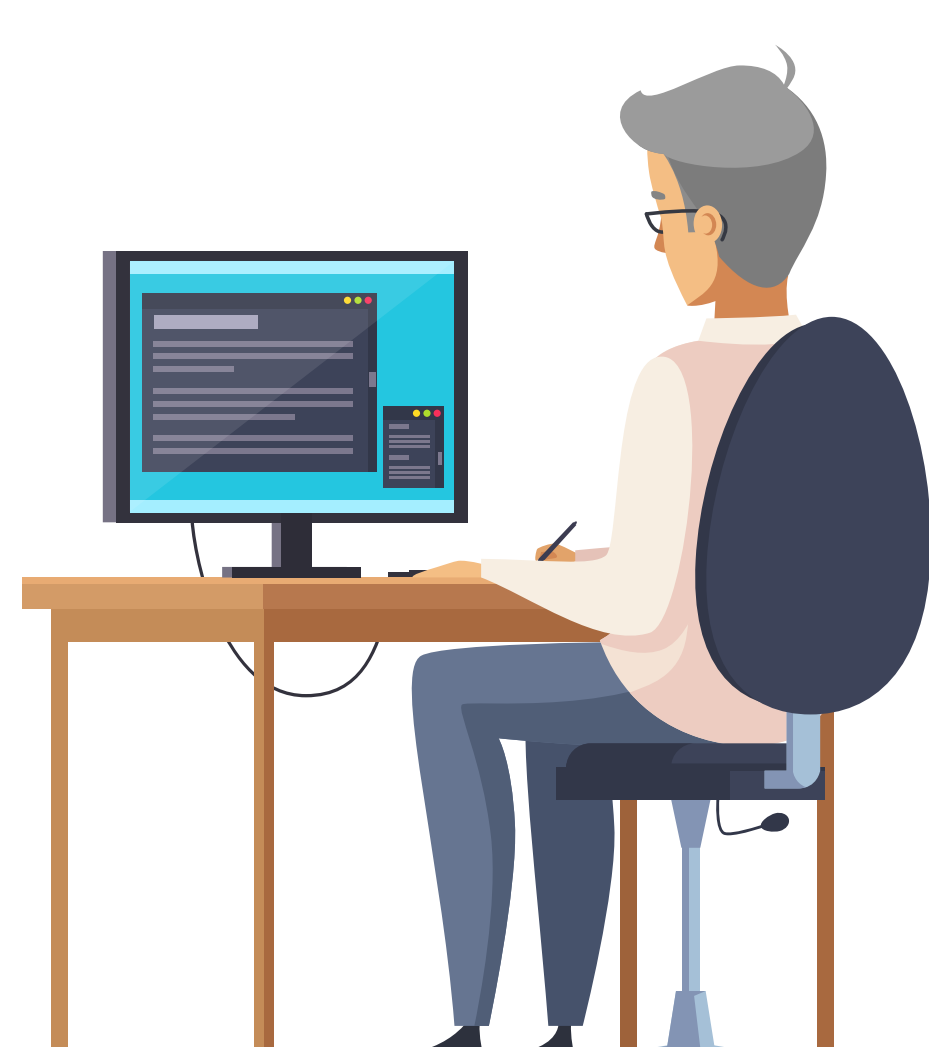


Dicas para trabalhar de casa



Esta semana o **Saúde em Casa** selecionou algumas dicas para te ajudar a ser mais produtivo e como montar seu espaço para trabalhar em casa.

Ambiente de trabalho em casa:

É importante trabalhar em um espaço em que você se sinta confortável, mas não confunda com os locais que usa para descansar. Evite trabalhar no quarto de dormir ou na cama. Use um fone ou deixe o celular no viva-voz para evitar segurar o aparelho por muito tempo.

Crie uma rotina: Estabeleça horários fixos para começar e terminar as tarefas. Procure fazer pausas para que o dia não fique tão cansativo e almoce sempre no mesmo horário. Aproveite seu tempo de almoço para relaxar e fazer um alongamento antes de voltar ao trabalho.

Tenha uma agenda: Anote suas tarefas e metas diárias ou semanais para não se perder no meio das demandas.

Desligue-se: Quando finalizar sua jornada, desligue-se das demandas do trabalho e faça algo prazeroso.

Saiba mais

Responsável pelo Conteúdo:

Dr. Rodolfo Pires de Albuquerque

CRM: 40.137

Diretor Médico do Grupo NotreDame Intermédica